

## ТЕХНОЛОГІЇ АКТИВІЗАЦІЇ САМОДЕТЕРМІНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

**Володарська Н.Д. Технології активізації самодетермінації особистості в кризових ситуаціях.** В статті проаналізована проблема самодетермінації розвитку особистості в кризових ситуаціях. Визначено ефективні напрямки та методи активізації самодетермінації особистості. Виокремлені засоби актуалізації потреб, бажань, життєвих перспектив особистості. Описана діалогова модель взаємодії як технології активізації формування життєвих перспектив особистості. Зазначені складові цієї моделі. Найголовнішим інструментом моделі є – почуття, переживання, які виникають в діалозі і створюють поле взаємодії, в якому відбувається процес концептуалізації цих взаємин. Визначена специфіка моделі гештальт-підходу. Технологія взаємодії з іншим активізує пошук можливостей досягнення життєвих цілей особистості, які вона ставить в певних життєвих ситуаціях.

**Ключові слова:** самодетермінація, розвиток особистості, почуття, переживання, технології, активізація, кризові ситуації.

**Володарская Н.Д. Технологии активизации самодетерминации личности в кризисных ситуациях.** В статье проанализирована проблема самодетерминации развития личности в кризисных ситуациях. Определены эффективные направления и методы активизации самодетерминации личности. Выделены средства актуализации потребностей, желаний, жизненных перспектив личности. Описана диалоговая модель взаимодействия как технологии активизации формирования жизненных перспектив личности. Указаны составляющие этой модели. Самый главный инструмент модели – чувства, переживания, которые возникают в диалоге и создают поле взаимодействия, в котором происходит процесс концептуализации этих взаимоотношений. Определена специфика модели гештальт-подхода. Технология взаимодействия с другими активизирует поиск возможностей достижения жизненных целей личности, которые она ставит в определенных жизненных ситуациях.

**Ключевые слова:** самодетерминация, развитие личности, чувства, переживания, технологии, активизация, кризисные ситуации.

**Постановка проблеми.** Дослідження феномену самодетермінації особистості проводиться в різних напрямках зарубіжної та вітчизняної психології. Одним з методологічних підходів щодо активізації процесу самодетермінації розвитку особистості є діалогова модель гештальт-підходу, який розробляється в роботах зарубіжних дослідників: Ф. Перлз, П. Гудмен, Р. Хефферлін [3], російських психологів: Д. Леонтьєв, О. Калітієвська, Г. Дьяконов, Д. Хломов [5; 7], вітчизняних: О. Моховіков, І. Погодін, Н. Володарська, В. Лобанов [2].

Специфіка моделі гештальт-підходу – в нюансах переживань учасників діалогу. А саме – відчуті суть присутності контакту «в пальцях», пропускаючи крізь свої переживання те, що відбувається в діалозі, утримуючи терапевтичну позицію, входячи в метапозицію, аналізуючи свої переживання учасник діалогу повертає це в діалог з іншим. В історії виникнення гештальт-підходу значну роль відіграє екзистенційна філософія від

Жана-Поля Сартра, П. Тилліха, Е. Гуссерля, М. Хайдегера до Ф. Перлза (тема життєвих смислів: відчаю, пустоти, страху смерті, схема п'ятирівневої структури психологічного розвитку особистості з етапами тупіку, внутрішнього та зовнішнього вибухів) [3]. Саме гештальт-підхід використовує основні поняття філософії діалогу, що переживає сходження в ХХ віці, свій новий розквіт в роботах М. Бахтіна та М. Бубера [3]. В основі покладений феноменологічний принцип інтенціональності. Розум або свідомість людини розуміється як інтенція і не відділяється від змісту.

Недостатньо вирішеною залишається проблема активізації процесу самодетермінації – визначення особистістю розбіжностей між існуючими у неї уявленнями і реальною дійсністю, що відкриває перед нею можливості змін. Усвідомлення, що у кожного є свій власний образ світу, дає можливість усвідомити і те, що він може бути неточним, викривленим в той чи інший бік. В той же час, оскільки уявлення про світ можна змінити набагато легше, ніж сам світ, усвідомлення цього спонукає особистість до свободи вибору поглядів, життєвих перспектив, уявлень та їх зміни. Коли ми розуміємо, що різні життєві перепони виникають завдяки нашим уявленням, то це спонукає до прийняття відповідальності за переборення них та побудови нових життєвих перспектив.

Методологічний підхід для визначення впливу життєвих перспектив на самодетермінацію розвитку особистості засобами гештальт-психології слід вважати продуктивним, оскільки у взаємодії «Я» і «не-Я» формується привласнення нового погляду на реальність. А саме, відповідаючи на питання «Що?», «Яким чином досягти мети?» і «Заради чого?», особистість окреслює систему можливих перспектив, значень невідомого майбутнього. Феноменологія та похідний від неї діалогово-феноменологічний метод є однією з базових основ гештальт-підходу. Оскільки цей метод застосовується в різних напрямках сучасної гештальт-психології, в рамках цього підходу виникає необхідність визначити ту особливість, з якою він застосовується в активізації самодетермінації процесу розвитку особистості в кризових ситуаціях (емпатичне припущення, переформулювання послань в діалозі, побудова сюжету в арт-терапії, казкотерапії).

Завданням учасників діалогової моделі взаємодії є – визначення особистістю розбіжностей між існуючими у неї уявленнями і реальною дійсністю, що відкриває перед нею можливості змін. Усвідомлення, що у кожного є свій власний образ світу, дає можливість усвідомити і те, що він може бути неточним, викривленим в той чи інший бік. В той же час, оскільки уявлення про світ можна змінити набагато легше, ніж сам світ, усвідомлення цього спонукає особистість до свободи вибору поглядів, життєвих перспектив, уявлень та їх зміни. Коли ми розуміємо, що різні життєві перепони виникають завдяки нашим уявленням, то це спонукає до прийняття відповідальності за переборення них та побудови нових життєвих перспектив.

**Формулювання мети і завдань статті.** Зважаючи на актуальність активізації детермінації розвитку особистості, *метою* нашого дослідження є – охарактеризувати особливості впливу технологій гештальт-підходу на процес самодетермінації розвитку особистості. *Завданнями* другого етапу нашого дослідження є:

1. Окреслити найбільш оптимальні шляхи активізації процесу самодетермінації процесу розвитку особистості (формування життєвих перспектив, цілей, цінностей, життєвих смислів особистості).

2. Охарактеризувати особливості технологій гештальт-підходу в груповій та індивідуальній роботі з проблемами особистості в кризових ситуаціях.

**Виклад методики і результатів дослідження.** М.Г. Ярошевський, розкриваючи специфіку категоріального апарату психології, відводив особливе місце гештальт-терапії: «Категоріальний апарат психології і є той, вирощуваний за рахунок зусиль поколінь дослідників психічної реальності, «магічний кристал», завдяки якому ця реальність стає усе більш зримою для наукового бачення й усе доступнішою для науково-практичного освоєння. Історично склалося так, що різні вузли «категоріального» апарату психології постали: кожний – центрами роботи різних напрямків і шкіл: категорія дії – функціоналізму й біхевіоризму, категорія образу – структуралізму й гештальтпсихології, категорія мотивації – психоаналізу і т.д.» [8, с. 21]. Саме гештальт-терапія активізує переживання життєвої події, що допомагає конструюванню реальності. Особистість привласнює новий досвід у взаємодії з іншим і переносить цей досвід поза рамки цієї взаємодії. Особистість, відшуковуючи проблему в життєвій ситуації, ставить задачу досягнення певної мети і усвідомлює свої можливості в цьому. Особистість усвідомлює свою протилежність «не-Я». Невизначений «образ ситуації» – невідоме охоплює двосторонній зв'язок «Я» з «не-Я» – дійсність, незалежну від людини, існуючу саму по собі, не привласнену. Привласнення відбувається за умов побудови бажаного. В образі ситуації містяться: думки людини, її активність відповідно визначеної мети в цій ситуації, почуттєва активність у засвоєнні особливостей цієї ситуації, її цінності для особистості. У процесі привласнення особистістю цих складових образу ситуації відбувається збудження активності особистості, що зумовлює її спрямованість на перетворення, проектування майбутнього. Ситуація містить у собі двобічний зв'язок «Я» з «не-Я». Ця взаємодія викликає із «сплячого стану» до життя певні психічні функціональні утворення з записами спадкової інформації – здобутих у взаємодії з ними гештальтів та образів. Образи майбутніх дій утворюються синтезом апперцепції і образом реальної ситуації. Зокрема, як підкреслює В.В. Клименко [4, с. 195], гештальтами:

- тропізмів – реакціями на зовнішні впливи – протидією;
- інстинктів – збереженням свого гомеостазу, експансією життя;
- навички – пристосування до несталості оточення – адаптацією;
- інтелекту – забезпечує асиміляцію й акомодацию .

Розгляд особливостей соціального середовища, в якому знаходиться людина, є основним принципом цілісності в гештальт-підході. Засновник гештальт-терапії, Ф. Перлз впроваджував цей метод в групову та індивідуальну терапію [6]. Метою відновлення діалогу з оточенням, соціальним середовищем є відновлення природної динаміки переживання людини. Переживання є творчим процесом створення та асиміляції феноменів поля, в якому його складові – емоційна, поведінкова, когнітивна та інші – підпорядковуються вільній динаміці творчого пристосування. Процес переживання потребує наявності певних умов, таких як:

- переживання може бути відновлене лише в просторі діалогу з оточенням при наявності сформованих особистісних границь;

- психічні явища, що виникають у просторі контактування, або їх окремі аспекти повинні бути усвідомленими за допомогою перетворення їх в феномени (інакше вони не зможуть бути джерелом переживання);

- важливою умовою стає взаємна обумовленість цих двох задач – контакт виступає необхідною умовою усвідомлення і, навпаки – усвідомлення визначає якість контакту.

В діалозі можуть застосовуватися усі ці умови, і починатися діалог може з кожної з цих складових. В терапії підтримка цих складових представляє собою єдиний процес. Саме в цьому і є сенс терапії переживанням: процес розміщення усвідомлених феноменів в контакті забезпечує відновлення чуттєвості особистості до своїх потреб. Феномени, що виникають у особистості на границі контакту, повертають собі можливість існування, підпорядковуючись власній природі бажань та потреб. Технічно в процесі діалогу ця задача опосередковується феноменологічним методом. Яким чином це відбувається? У особистості в кризовій ситуації виникають проблеми, які важко вирішити без психологічної підтримки, допомоги. Звертаючись за допомогою, особистість представляє свою проблему. В діалозі з іншим, у фокусі уваги виникають феномени взаємодії (переживання, асоціації, бажання і т.інше). Динаміка цих феноменів підпорядковується принципу прегнантності, коли найбільш актуальне (незалежно від рівня усвідомленості) збудження поля підтримує певний феномен в більший мірі, ніж інші. Так виникає фігура, фоном якої виступають інші феномени діалогу. Важливим в діалозі стає підтримка учасниками своєї чуттєвості до цього процесу. Передбачається, що в терапевтичній взаємодії терапевт має досвід, який використовує з метою позначення умов існування актуального контакту. Саме таким чином рівень усвідомлення учасниками діалогу збільшується. Сам процес усвідомлення належить полю, нарівно з фігурами діалогу, які виникають у фоні. Все, що виникає в терапевтичному полі як певні феномени, цьому полю і належать, включаючи і сам процес усвідомлення, джерела виникнення феноменів. Працюючи над зниженням тривоги особистості в стосунках з іншими, відбувається навчання відпочивати, розслаблятися, прояснити свої потреби, ставлення до них.

Вправи групової терапії активізують вміння **«бачити себе очима інших»** (береться інтерв'ю – 24 питання) – по-черзі один одному ставлять питання і відповідають члени групи, протягом 5 хвилин. Обговорення вправи дає можливість пізнати особливості своєї поведінки, способи презентації своїх позитивних і негативних сторін, можливостей розуміти, як вони впливають на оточуючих; усвідомити способи захисту (напад або захист, жертва або агресор), як виникає навчена безпорадність, можливості змін в цих стратегіях; знаходити, що змінюється у процесі трансформації позиції агресора на позицію жертви; пояснення ресурсу, на який особистість може спиратися, щоб устояти від тієї чи іншої позиції. Це дає можливість особистості пізнати себе з іншої точки зору, знайти розходження власної думки, бачення себе очима інших. Це допомагає усвідомити, як будуються стосунки з іншими, як людина знайомиться, як спілкується. Знання особистістю норм, вимог суспільства, соціального оточення не завжди запорука пристосованості до соціального оточення. Відома концепція Л. Колберга, за якою розрізняються рівні розвитку моральної свідомості (доконвенційну, конвенційну і постконвенційну мораль) підтверджує цей феномен. «За ступенем пристосованості до соціального оточення, людям, які перебувають на середньому (конвенційному) рівні, поступаються представники як доконвенційного рівня (котрі, образно кажучи, не доросли до моралі, що панує у їхньому оточенні), так і постконвенційного (які переросли цю мораль)» [1, с. 75]. Тому так важливо для особистості активізувати самоусвідомлення для соціальної адаптації в кризових ситуаціях. Самоусвідомлення має діалогічну

природу. Спрямованість цієї діяльності можна розглядати за трьома напрямками: актуальні переживання, часовий простір та ціледосягнення. Процес самоусвідомлення можна розглядати як рефлексію актуальних переживань, часового простору та ціледосягнень. У процес рефлексії входять структурні компоненти самоспостереження та самоаналіз. Методи активізації дії цих компонентів, надають можливість особистості самовизначитись в певному оточенні. Засобами самовизначення виступають: рефлексія (самоусвідомлення) переживань, порівняння свого актуального стану з образом своїх очікувань, ціледосягнень, самоорганізація своїх переживань, часу, відповідальність за свої вчинки, переживання, свій час, самоконтроль, самореалізація у часі, планування та структурування часу, рефлексія часу, який був використаний на досягнення цілей, на міжособистісні стосунки, створення алгоритму планування часу в залежності від ієрархії значимих цінностей, соціальних комунікацій, переживань, цілей.

Однією з основних цінностей гештальт-підходу є технологія супроводу феноменів взаємодії, що виникають в діалозі. Ті переживання, почуття, бажання, думки, емоції, фантазії, які виникають в діалозі, належать самому процесу контактування. Завданням технології супроводу, виникаючих феноменів взаємодії, є надання можливості їх існування та підтримки їх трансформацій в повсякденному житті. Методи діалогової моделі гештальтпсихології спрямовані на активізацію інтересу особистості до нових думок, стратегій поведінки, життєвих перспектив, які виникають у взаємодії. Для особистості важливим стає зростаюча здатність дивуватись новому, змінам, що заміщує контроль над усталеними стратегіями поведінки. **Технологія актуалізації переживання** особистості є найціннішою в методах гештальт-підходу. Емоції, переживання виступають безпосередньо метою взаємодії. Існує суттєва різниця між почуттями, бажаннями, образами, ідеями, розміщеними поза контакту, і цими ж феноменами у полі взаємодії особистості з іншими. В основі **технології актуалізації переживань** особистості закладена динаміка віталізації цих феноменів взаємодії, що дає їм змінюватись. Особистість проживає ці зміни, відбувається об'єктивація власних бажань, потреб, відновлення її життєвих ресурсів. Саме розкриття своїх переживань, емоцій, почуттів, тілесних відчуттів, іншому дає можливість їхньої реконструкції. Процес переживання не має часових обмежень і кінцевої мети. Актуалізація цих переживань в діалозі, коли особистість ділиться ними з іншим і отримує підтримку, стає метою цих засобів.

**Засоби діалогічного методу: усвідомлення, легалізація і розміщення** феноменів, що виникають у діалозі особистості з іншими (в груповій та індивідуальній формах взаємодії). В гештальтпсихології виокремлюється поняття Self, як процесу формування фігури і фона контактування особистості з іншими [6]. Спрямовуючи актуалізацію переживань особистості відносно фігури діалогу або фону, відновлюється та активізується процес самодетермінації розвитку особистості. У учасників взаємодії відбувається формування відповідальності за власні бажання, потреби, життєві перспективи, стратегії їх досягнення. Головним стає перехід від опори на інших, обставин, до опори на власні можливості, самого себе. В парадигмі гештальт-підходу **спосіб організації контакту** особистості з соціальним оточенням впливає на процес самодетермінації розвитку особистості. В кризових ситуаціях у особистості процес переживання деформований або зовсім блокований. Засобами гештальт-терапії відновлюється контактування особистості з оточенням, з опорою на себе, на власні бажання, потреби, життєві перспективи. В кризових ситуаціях особистість, звертаючись до іншого в контактуванні, бажає змінити свої переживання. Засоби гештальт-підходу

спрямовуються на захист особистості від небажаних переживань, бажань, образів і т. інше. Завданням методу стає – відновити процес переживання, ініціюючи кризу в діалозі з особистістю. Таким чином, **технологія керуємої кризи** створює умови, в яких особистість справляється з кризою в актуальній для неї життєвій ситуації, не залишаючись наодинці з проблемою, маючи психологічну підтримку. Особливо важливим є **послаблення «внутрішнього конфлікту»** особистості. Саме ці конфлікти найбільше зачіпають особистість, блокуючи емоційне реагування. Цінність конфлікту для активації самодетермінації розвитку особистості в тому, що він спонукає до усвідомлення причин кризи, запозичення нового досвіду ззовні та перебудови усталених стереотипів поведінки. Коли людина усвідомлює, що її власний внутрішній конфлікт – це плід її сумнівів, які її «розривають на шматки», то це спонукає до самоусвідомлення, самоаналізу. Послабленням сумнівів особистості, невротичної тривожності досягається рівень керуємої кризи, яка активізує самодетермінацію розвитку особистості. Коли конфлікт знаходиться у центрі уваги, і загострюється значущість його вирішення, змінюється поле взаємодії, творчого пристосування особистості. Обговорюються нові варіанти вирішення життєвих проблем, нові життєві перспективи. Якщо в діалозі з особистістю не виникають нові форми вирішень кризових ситуацій, то можлива повторна травматизація. Творчим пристосування вважається відновлення емоційного реагування, переживання.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Процес самодетермінації розвитку особистості відбувається через контекст життєвої ситуації – проблем, криз, конфліктів, сприятливих умов та інше. Контекст певної ситуації впливає через оцінки соціального оточення, соціуму, культурних традицій, етичних норм на становлення життєвих перспектив особистості.

Розглядаючи шляхи оптимізації процесу самодетермінації розвитку молоді в сучасних умовах, необхідно враховувати фактор часу, оскільки він залишає свій слід на будь-якій закономірності, уявленнях, переконаннях особистості. Саме зміни життєвих перспектив особистості як чинників самодетермінації її розвитку в кризових умовах потребують свого відновлення та гармонізації. Це відбувається за рахунок завершення гештальтів у процесі розвитку особистості.

Теорія і практика гештальт-підходу передбачає примат емоційних феноменів над усіма іншими. Холістичний характер основ цього підходу передає специфіку мисленнєвих процесів, що характеризують функцію особистості та поведінку, що релевантна функції життєвого вибору. Ці процеси набувають великого значення в активізації самодетермінації процесу розвитку особистості.

*Перспективою дослідження передбачається розробка засобів отримання додаткової інформації про зміни ієрархії цінностей, цілей особистості, що стають умовою активізації самодетермінації процесу її розвитку.*

#### Список використаних джерел

1. Балл Г.О. Раціогуманістична орієнтація в методології людинознавства // Г.О. Балл / – К.: Вид-во ПП «СКД», 2017. – 204 с.
2. Володарська Н.Д. Активізація процесу самотворення методами групової терапії / Н.Д. Володарська // Проблеми гуманітарних наук: Зб. наук. праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2014. – Випуск 33. Психологія. – С. 17-28.

3. Гештальт-обзор // Сборник материалов общества практикующих психологов «Гештальт-подход» (украинский филиал программы «МГИ»). – Одесса: Сиекс-принт, 2014. – №4. – 156 с.
4. Клименко В.В. Теоретико-методологические проблемы психологии (психосеміотичний аналіз понять): монографія // В.В.Клименко. – К.: Видавничий Дім «Слово», 2017. – 304 с.
5. Леонтьев Д.А. Значение и личностный смысл: две стороны одной медали / Д.А. Леонтьев // Психол. журнал. – М.: 1996, Т. 17. – № 5. – С. 372-377.
6. Сименс Х. Практическое руководство для гештальттерапевтов. Пер. с Голландского / Харм Сименс // –СПб.: «Издательство Пирожкова», 2008. – 168 с.
7. Хломов Д. Парадоксы гештальттерапии / Д. Хломов // Сборник лекций. – М.: 2011. – 143 с.
8. Ярошевский М.Г. Психология в XX столетии: Теоретические проблемы развития психологической науки / М.Г.Ярошевский // Изд. 2-е, доп. – М.: Политиздат, 1974. – 447 с.

#### References transliterated

1. Ball H.O. Ratsiohumanistychna oriyentatsiya v metodolohiyi lyudynoznavstva // H.O. Ball / – К.: Vyd-vo PP «SKD», 2017. – 204 s.
2. Volodars'ka N.D. Aktyvizatsiya protsesu samotvorenyya metodamy hrupovoyi terapiyi / N.D. Volodars'ka // Problemy humanitarnykh nauk: Zb. nauk. prats' Drohobyt's'koho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Ivana Franka. – Drohobych: Redaktsiyno-vydavnychyy viddil DDPU imeni Ivana Franka, 2014. – Vypusk 33. Psykholohiya. – S. 17-28.
3. Geshtalt-obzor // Sbornik materialov obschestva praktikuyuchih psihologov «Geshtalt-podhd» (ukrainskiy filial programy «MGI»). – Odessa: SiEks-print, 2014. – № 4. – 156 s
4. Klymenko V.V. Teoretyko-metodolohichni problemy psykholohiyi (psykxosemiotychnyy analiz ponyat'): monohrafiya // V.V.Klymenko. – K.: Vydavnychyy Dim «Slovo», 2017. – 304 s.
5. Leontev D.A. Znachenie i lichnostnyiy smyisl: dve storonyi odnoy medali / D.A. Leontev // Psihol. zhurnal. – M.: 1996, T. 17. – № 5. – S. 372-377.
6. Simens H. Prakticheskoe rukovodstvo dlya geshtaltterapevtov. Per. s Gollandskogo / Harm Simens // –SPb.: «Izdatelstvo Pirozhkova», 2008. – 168 s.
7. Hlomov D. Paradoksyi geshtaltterapii / D. Hlomov // Sbornik lektsiy. – M.: 2011. – 143 s.
8. Yaroshevskiy M.G. Psihologiya v HH stoletii: Teoreticheskie problemyi razvitiya psihologicheskoy nauki / M.G.Yaroshevskiy // Izd. 2-e, dop. – M.: Politizdat, 1974. – 447 s.

**Volodarskaya N.D. Technologies for personality's self-determination activation in crisis situations.** The article analyzes the problem of self-determination of personality development in crisis situations. Effective directions and methods for personality's self-determination activation were determined. The means were determined of personality's needs, desires, and life perspectives actualization. The dialogue model of interaction was described as a technology for activation of personality's life perspectives formation. The components of this model were indicated. The most important model's tool – feelings, experiences that arise in the dialogue and create an interaction field, wherein the process takes place of these relationships conceptualization. The specific character of the Gestalt approach model was determined. The technology for interaction with other persons activates the search for opportunities of personality's life goals achievement set by personality in certain life situations. The dialogue-phenomenological method is based on emotions, experiences, personality's awareness of phenomena occurring in dialogue with other persons, and on the choice of their relations and actions. The client can receive a certain impression from dialogue with the therapist, his/her emotional manifestations and system of values. What was not realized before and ignored, suddenly acquires other meaning. Sudden client's insights are formed during a dialogue with the therapist. This happens in conditions of the therapist's awareness of own experiences and their allocation during contact with the client. Otherwise, it is not realized by the client and remains without attention.

**Keywords:** self-determination, personality development, feelings, experiences, technologies, activation, crisis situations.